



## 質の良い睡眠 とれていますか?



睡眠は、健康を維持するために不可欠な休養活動ですが、睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因になります。朝目覚めた時に感じる「休まった感覚(睡眠休養感)」が、良い睡眠の目安です。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常に取り入れましょう。

### ◎睡眠休養感を高めるポイント

朝

- ・規則正しい起床時間
- ・朝日を浴び、朝食をとる



昼

- ・積極的に体を動かす

夜

- ・カフェイン、飲酒、喫煙、塩分は控える
- ・就寝間際の夕食、夜食は控える
- ・パソコン、ゲーム、スマホの使用は控える

### ◎睡眠時間の目安

※季節による変化や個人差があります

子ども

- 小学生は9～12時間
- 中学・高校生は8～10時間

成人

- 6時間以上

長すぎる睡眠は健康リスクを高めるといわれています

高齢者

- 8時間以内

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



### ◎睡眠と運動の関係

睡眠をとる目的の1つは日中に蓄積した心身の疲労回復です。運動習慣がある人は寝つきがよく、途中で目が覚めるなどの不眠症状が少ないため睡眠休養感が高いといわれています。

まずは10分多く体を動かす「+10」から始めてみましょう!



### 悩みは早めに相談を

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、疾患が隠れていることもあります。南筑後保健福祉環境事務所では精神科医師や保健師による予約制の相談を随時行っています。悩みがある場合は早めに相談しましょう。

南筑後保健福祉環境事務所  
健康増進課 精神保健係 (Tel.72-2176)

## きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。岡こども家庭センター (Tel.64-1520)



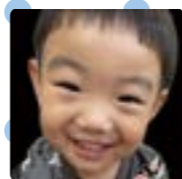
なぎさ 榊島 凧咲 ちゃん  
(瀬高町)



しい 菊次 志維 ちゃん  
(瀬高町)



さほ 中島 咲星 ちゃん  
(瀬高町)



おうすけ 鍋田 旺助 ちゃん  
(瀬高町)



さくあ 浜田 朔愛 ちゃん  
(瀬高町)



なのは 森 七乃波 ちゃん  
(高田町)



あやと 山下 綱土 ちゃん  
(瀬高町)



ひかる 吉富 光 ちゃん  
(高田町)

市ホームページ



## 9月の休日当番医

9月7日(日)		
内科	西内科循環器科医院	(大) 53-8341
	早川内科医院	(大) 54-6600
	大牟田中央病院	(大) 53-5111
小児科・内科	山内医院	(み) 62-4131
小児科	和田医院	(大) 55-1529
外科	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	こにし眼科	(柳) 75-4110
	龍外科医院	(柳) 72-2100
眼科	まつお眼科	(大) 55-3088
歯科	永田仁歯科クリニック	(大) 50-1200

9月21日(日)		
内科	坂本内科医院	(大) 51-3200
	たちばなクリニック	(大) 58-1230
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	永江医院	(柳) 72-3146
小児科	中山内科・小児科医院	(大) 58-0025
外科	藤本整形外科医院	(大) 52-7202
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	鎌田クリニック	(柳) 72-2224
眼科	小野眼科医院	(大) 52-7705
歯科	浜崎歯科クリニック	(大) 43-1000

9月14日(日)		
内科	梶原クリニック	(大) 56-4818
	重藤内科外科	(大) 57-2211
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	たなか皮ふ科クリニック※	(み) 63-4112
	長田病院	(柳) 72-3501
小児科	江の浦医院	(み) 22-5050
	ほほえみクリニック	(み) 62-5050
外科	大牟田天領病院	(大) 54-8482
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	阿久根眼科医院	(柳) 72-3376
	渡辺医院	(み) 63-2911
眼科	諸岡眼科医院	(大) 51-9100
歯科	まえた歯科	(大) 57-0120

9月23日(祝)		
内科	二宮医院	(大) 50-0246
	丸山内科呼吸器科医院	(大) 51-2395
	くさかべ病院	(大) 58-1234
	古賀医院	(柳) 72-2207
小児科	末吉小児科内科医院	(大) 59-8100
外科	おがた整形外科医院	(大) 53-7189
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	前原整形外科・リハビリクリニック	(み) 63-2040
	やながわ星子クリニック	(柳) 72-0835
眼科	大牟田市立病院	(大) 53-1061
歯科	永江歯科	(み) 22-5020

9月15日(祝)		
内科	たくまクリニック	(大) 85-0581
	むとう内科クリニック	(大) 41-9610
	杉病院	(大) 56-1119
	村石循環器科・内科	(柳) 73-0099
小児科	坂西医院 内科・小児科	(大) 52-2025
外科	植田医院	(大) 58-0314
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	みやまクリニック	(み) 67-7070
歯科	平野歯科クリニック	(大) 51-8500

9月28日(日)		
内科	辻クリニック	(大) 55-2481
	山下医院	(大) 52-5077
	杉循環器科内科病院	(大) 56-1119
	つつみ内科・皮ふ形成クリニック	(柳) 75-3578
小児科・内科	金子病院	(柳) 73-3407
小児科	辻クリニック	(大) 55-2481
外科	木村整形外科医院	(大) 59-8205
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	立花レディースクリニック	(柳) 73-2012
	くろだ整形クリニック	(柳) 72-1111
眼科	向坂眼科医院	(大) 52-5560
歯科	山下浩歯科	(大) 54-3338

※県内の在宅当番医は右のQRコードから「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。



◆夜間・休日に子どもの病気で対応に迷ったら…

⇒小児救急でんわ相談 電話【#8000】

(小児科医師や看護師に電話で相談ができます)

◆急なけがや病気で対応に迷ったら…

⇒救急でんわ相談 電話【#7119】

(看護師が救急車利用の電話相談を24時間受け付けます)

※明らかに緊急を要する場合はすぐに救急車(119番)を呼んでください。

★当番医は変更・追加される場合があるため、必ず当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】内科救急指定病院=長田病院 (Tel.72-3501)  
休日当番医診療時間は9時～17時(救急指定病院は除く)ですが、受診の際は電話で確認ください。

【柳川山門歯科医師会】  
歯科休日救急診療=歯科保健センター (Tel.74-1333)  
診療時間:10時～13時、14時～17時

【大牟田医師会・歯科医師会】  
休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】9時～18時、【眼科】9時～13時(受付は12時30分まで)、【眼科】9時～17時(※ひまわり眼科10時～18時)ですが、受診の際は電話で確認ください。